

NUTRITIP SEPTIEMBRE / 2022

UN MENÚ RICO Y SALUDABLE

Desde 2021, nuestro Colegio Brains María Lombillo cuenta con los sellos de garantía “**Comedor saludable**” y “**Cero fritos**” otorgados por la Asociación Colegio Saludable.



¿QUIERES SABER MÁS SOBRE LA COMIDA DEL COLE O SOBRE ESTOS SELLOS?

El comedor de mi cole



Escanea o haga clic en el código

Lo que comen mes a mes



En colaboración con colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



MENÚ (ENA)

Si hemos comido

Cereales, féculas o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteos

Podemos cenar

Hortalizas crudas o legumbres cocidas

Cereales o féculas

Pescado o huevo

Carne magra o huevo

Pescado o carne magra

Lácteos o fruta

Fruta





MENÚ

Mensual

SEPTIEMBRE / 2022
PRIMARIA

- » Existen menús de celiacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será agua.

Semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional
1	5 de septiembre » Crema de brócoli » Albóndigas a la napolitana » Puré de patatas » Ensalada mixta » Fruta	Cal 670 kcal Prot 14 g H.C. 37 g Lip. 47 g G. 13 g	6 de septiembre » Patatas guisadas » Merluza a la navarra » Calabacín al horno » Tomate aliñado » Fruta	Cal 635 kcal Prot 15 g H.C. 43 g Lip. 38 g G. 6 g	7 de septiembre » Lentejas guisadas con chistorra » Tortilla de calabacín » Menestra de verduras » Maíz y zanahoria rallada » Fruta	Cal 732 kcal Prot 18 g H.C. 40 g Lip. 37 g G. 8 g	8 de septiembre » Macarrones a la inglesa » Jamoncitos de pollo al limón » Gazpacho » Lechuga y pepino » Fruta	Cal 976 kcal Prot 23 g H.C. 35 g Lip. 40 g G. 8 g	9 de septiembre » Arroz al estilo de la abuela » Filete de merluza con ajitos y cebolla en salsa de tomate » Coliflor » Ensalada con brotes de judía y zanahoria » Fruta	Cal 669 kcal Prot 16 g H.C. 54 g Lip. 28 g G. 4 g
2	12 de septiembre » Ensalada de pasta » Dados de rape a la jardinera » Tomate asado con hierbas » Fruta	Cal 691 kcal Prot 18 g H.C. 49 g Lip. 31 g G. 5 g	13 de septiembre <u>JORNADA "FLAVOURS OF THE WORLD"</u> » Arroz a la mexicana » Tinga de pechuga de pollo con cebolla y tomate » Guacamole, tomate y cebolla » Yogur natural	Cal 759 kcal Prot 18 g H.C. 42 g Lip. 38 g G. 9 g	14 de septiembre » Trampó mallorquín con alubias blancas » Magro en salsa de tomate » Zanahoria en rodajas » Fruta	Cal 744 kcal Prot 23 g H.C. 36 g Lip. 36 g G. 8 g	15 de septiembre » Crema de calabacín natural con picatostes » Canelones rellenos de atún en salsa » Lombarda con manzana » Ensalada de lechuga, maíz y pepino » Fruta	Cal 650 kcal Prot 12 g H.C. 47 g Lip. 37 g G. 8 g	16 de septiembre » Garbanzos estofados con patata, chorizo, panceta y zanahorias » Pastel de hortalizas con huevo » Pisto » Tomate aliñado » Fruta	Cal 840 kcal Prot 16 g H.C. 37 g Lip. 43 g G. 10 g
3	19 de septiembre » Judías verdes con jamón a la provenzal » Hamburguesa 100% ternera sobre salsa de champiñones » Arroz con verduras » Lechuga, tomate y olivas » Fruta	Cal 767 kcal Prot 13 g H.C. 34 g Lip. 50 g G. 13 g	20 de septiembre » Espaguetis a la carbonara de coliflor » Bacalao en salsa verde con huevo y espárragos blancos » Calabacín al horno » Tomate y zanahoria	Cal 704 kcal Prot 25 g H.C. 40 g Lip. 33 g G. 9 g	21 de septiembre » Lentejas a la riojana » Tortilla de patatas » Champiñones » Lechuga y pepino » Fruta	Cal 826 kcal Prot 16 g H.C. 36 g Lip. 44 g G. 8 g	22 de septiembre » Ensaladilla olivier (ensaladilla, atún, huevo, aceitunas y mayonesa) » Pollo en salsa » Maíz » Fruta	Cal 875 kcal Prot 24 g H.C. 27 g Lip. 47 g G. 11 g	23 de septiembre » Paella de verduras » Salmon al horno con hierbas y limón » Hummus » Ensalada de otoño con calabaza asada y vinagreta de queso » Fruta	Cal 840 kcal Prot 17 g H.C. 44 g Lip. 37 g G. 6 g
4	26 de septiembre » Crema de guisantes con picatostes » Tortilla de atún » Arroz blanco salteado con ajo y perejil » Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y aceitunas » Fruta	Cal 703 kcal Prot 15 g H.C. 44 g Lip. 39 g G. 7 g	27 de septiembre » Espirales con tomate y albahaca » Contramuslo de pollo al ajillo » Verduras al pesto » Lechuga y col lombarda » Yogur natural	Cal 808 kcal Prot 24 g H.C. 34 g Lip. 40 g G. 11 g	28 de septiembre » Alubias castellanas » Gallo san pedro en adobo al horno » Calabacín a la provenzal » Lechuga, tomate y olivas » Fruta	Cal 658 kcal Prot 23 g H.C. 35 g Lip. 36 g G. 7 g	29 de septiembre » Brócoli con bechamel » Longanizas al horno » Patata panadera » Ensalada de col » Fruta	Cal 699 kcal Prot 14 g H.C. 27 g Lip. 57 g G. 17 g	30 de septiembre » Arroz milanesa con york y queso » Albóndigas de merluza con salsa de tomate y orégano » Espinacas salteadas » Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate » Fruta	Cal 761 kcal Prot 14 g H.C. 52 g Lip. 32 g G. 6 g

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS



MENÚ Mensual

SEPTIEMBRE / 2022
SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » Existen menús de celiacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será agua.

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	5 de septiembre 	6 de septiembre 	7 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas guisadas con chistorra » Tortilla de calabacín » Tortilla de patatas y espinacas » Menestra de verduras » Maíz y zanahoria rallada » Fruta 	8 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Macarrones a la inglesa » Jamoncitos de pollo al limón » Jamoncitos de pollo asado con piña » Gazpacho » Lechuga y pepino » Fruta 	9 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Arroz al estilo de la abuela » Filete de merluza con ajitos y cebolla en salsa de tomate » Merluza a la vasca con guisantes » Coliflor » Ensalada con brotes de judía y zanahoria » Fruta
2	12 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Ensalada de pasta » Dados de rape a la jardinera » Dados de rape a la marinera » Tomate asado con hierbas » Fruta 	13 de septiembre <i>JORNADA "FLAVOURS OF THE WORLD"</i> <ul style="list-style-type: none"> » Arroz a la mexicana » Tinga de pechuga de pollo con cebolla y tomate » Guacamole, tomate y cebolla » Yogur natural 	14 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Trampó mallorquín con alubias blancas » Magro en salsa de tomate » Costillas con salsa chimichurri » Zanahoria en rodajas » Fruta 	15 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Crema de calabacín natural con picatostes » Canelones rellenos de atún en salsa » Atún a la plancha » Lombarda con manzana » Ensalada de lechuga, maíz y pepino » Fruta 	16 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Garbanzos estofados con patata, chorizo, panceta y zanahorias » Pastel de hortalizas con huevo » Tortilla de berenjena y patata » Pisto » Tomate aliñado » Fruta
3	19 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Judías verdes con jamón a la provenzal » Hamburguesa 100% ternera sobre salsa de champiñones » Hamburguesa 100% ternera con cebolla caramelizada » Arroz con verduras » Lechuga, tomate y olivas 	20 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Espaguetis a la carbonara de coliflor » Bacalao en salsa verde con huevo y espárragos blancos » Bacalao a la napolitana » Calabacín al horno » Tomate y zanahoria » Yogur natural 	21 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas a la riojana » Tortilla de patatas » Huevos fritos » Champiñones » Lechuga y pepino » Fruta 	22 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Ensaladilla olivier (ensaladilla, atún, huevo, aceitunas y mayonesa) » Pollo en salsa » Alitas de pollo al ajillo » Maíz » Fruta 	23 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Paella de verduras » Salmon al horno con hierbas y limón » Salmon al horno con salsa de soja » Hummus » Ensalada de otoño con calabaza asada y vinagreta de queso » Fruta
4	26 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Crema de guisantes con picatostes » Tortilla de atún » Huevo revuelto con bacon y verduras » Arroz blanco salteado con ajo y perejil » Ensalada de lechuga, zanahoria » Rallada y aceitunas » Fruta 	27 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Espirales con tomate y albahaca » Contramuslo de pollo al ajillo » Pollo asado al estilo cajún » Verduras al pesto » Lechuga y col lombarda » Yogur natural 	28 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Alubias castellanas » Gallo san pedro en adobo al horno » Gallo san pedro al horno encebollado con olivas » Calabacín a la provenzal » Lechuga, tomate y olivas » Fruta 	29 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Brócoli con bechamel » Longanizas al horno » Secreto de cerdo al horno » Patata panadera » Ensalada de col » Fruta 	30 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Arroz milanesa con york y queso » Albóndigas de merluza con salsa de tomate y orégano » Albóndigas de merluza al estilo sueco » Espinacas salteadas » Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate » Fruta

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS



MENÚ Mensual

SEPTIEMBRE / 2022
RECOMENDACIÓN DE CENAS

- » Existen menús de celiacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será agua.

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	5 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Alitas de pollo al horno con miel y naranja » Crema de brocoli 	6 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Musaka de verduras y ternera » Ensalada de espinacas y zanahoria 	7 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Ensaladilla de merluza y aguacate » Ensalada de maíz 	8 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Nuggets de pescado rebozados en cereales con salsa de yogur » Ensalada de col americana 	9 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Quesadillas de pavo y maíz » Hummus de garbanzos y pipas con crudites
2	12 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Judías verdes boloñesa y arroz blanco » Ensalada multicolor 	13 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Laco asado con hierbas » Brocoli vapor 	14 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Huevos estofados en salsa de tomate, albahaca y queso » Crema de hortalizas 	15 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Tortilla de verduras asadas » Ensalada de pepino y manzana 	16 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Merluza al vapor con aliño de soja, ajo y sésamo » Puré de patata
3	19 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Fajitas de pescado y aguacate » Zanahoria aliñada 	20 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Filetes rusos de soja texturizada, ternera y verduras » Ensalada verde 	21 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Lomo asado con manzana rucula y canónigos 	22 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Guiso de pescado » Crudités de horalizas 	23 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Pollo a la plancha » ENsalada de patata
4	26 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Hot dogs vegetales » Crema de calabaza 	27 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Pescado blanco al horno » Ensalada de arroz basmati y manzana 	28 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Huevos escalfados con crema de guisantes » Ensalada de queso fresco y nueces 	29 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Palometa asada con pimientos caramelizados » Ensalada verde 	30 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Carne molida de pavo con verduras y patata » Gazpacho

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

Maria Lombillo
Brains International School
C. María Lombillo,
5, 28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60

A DELICIOUS AND HEALTHY MENU

Since 2021, Brains María Lombillo School has achieved the **"Comedor saludable"** and **"Cero fritos"** certifications granted by Asociación Colegio Saludable.



DO YOU WANT TO
KNOW MORE ABOUT
CERTIFICATIONS OR
SCHOOL MEAL?

The dining room
of my school



Scan or click the
code

What they eat
each month



DINNER MENU

If for lunch, we ate...

Cereals, starches or legumes

For dinner, we can eat...

Raw green vegetables

Vegetables

Cereals or starches

Meat

Fish or egg

Fish

Lean meat or egg

Egg

Fish or lean meat

Fruit

Yogurt products or fruit

Yogurt products

Fruit



En colaboración con colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS



MONTHLY Menu

SEPTEMBER / 2022

PRIMARY

- » There are specially prepared menus for gluten intolerance, food allergies, etc.
- » We offer a bland diet daily for children who may feel unwell.
- » All fish has been frozen for a minimum of 72 hours as per food safety standards.
- » Our menus include wholemeal and white bread and the drink will be water.

Week	MONDAY	Nutritional Information	TUESDAY	Nutritional Information	WEDNESDAY	Nutritional Information	THURSDAY	Nutritional Information	FRIDAY	Nutritional Information
1	5th September » Cream of broccoli » Meatballs to "napolitan" » Mashed potatoes » Mixed salad » Fruit	Cal 670 kcal Prot 14 g H.C. 37 g Lip. 47 g G. 13 g	6th September » Potatoes stew » Navarra style hake » Baked courgette » Tomato » Fruit	Cal 635 kcal Prot 15 g H.C. 43 g Lip. 38 g G. 6 g	7th September » Stewed lentils with "chistorra" » Courgette omelette » Mixed vegetables » Sweetcorn and grated carrots » Fruit	Cal 732 kcal Prot 18 g H.C. 40 g Lip. 37 g G. 8 g	8th September » English style macaroni » Lemon chicken » Gazpacho (cold vegetables soup) » Lettuce and cucumber » Fruit	Cal 976 kcal Prot 23 g H.C. 35 g Lip. 40 g G. 8 g	9th September » Rice to grandma's style » Hake fillet with tomato sauce, garlic and onions » Cauliflower » Mung bean sprout and carrots salad » Fruit	Cal 669 kcal Prot 16 g H.C. 54 g Lip. 28 g G. 4 g
2	12th September » Pasta salad » Dice of monkfish with vegetables » Roasted tomato with herbs » Fruit	Cal 691 kcal Prot 18 g H.C. 49 g Lip. 31 g G. 5 g	13th September <u>JORNADA "FLAVOURS OF THE WORLD"</u> » Mexican rice » "Tinga" (chicken with onion and tomato) » Guacamole, tomato and onion » Natural yoghurt	Cal 759 kcal Prot 18 g H.C. 42 g Lip. 38 g G. 9 g	14th September » Trampó mallorquín with white beans » Pork in tomato sauce » Sliced carrots » Fruit	Cal 744 kcal Prot 23 g H.C. 36 g Lip. 36 g G. 8 g	15th September » Cream of courgette with croutons » Tuna fish cannelloni » Cabbage with apple » Lettuce, cucumber and sweetcorn salad » Fruit	Cal 650 kcal Prot 12 g H.C. 47 g Lip. 37 g G. 8 g	16th September » Chickpeas with potato, sausage, bacon and carrots stew » Vegetable cake with egg » Ratatouille » Tomato » Fruit	Cal 840 kcal Prot 16 g H.C. 37 g Lip. 43 g G. 10 g
3	19th September » Green beans provençal with ham » 100% Beef burger over mushroom sauce » Rice with vegetables » Lettuce, tomato and olives » Fruit	Cal 767 kcal Prot 13 g H.C. 34 g Lip. 50 g G. 13 g	20th September » Spaghetti carbonara with coliflor » Cod in green sauce with egg and white asparagus » Baked courgette » Tomato and carrot » Natural yoghurt	Cal 704 kcal Prot 25 g H.C. 40 g Lip. 33 g G. 9 g	21st September » Rioja style lentils » Spanish omelette » Mushrooms » Lettuce and cucumber » Fruit	Cal 826 kcal Prot 16 g H.C. 36 g Lip. 44 g G. 8 g	22nd September » Olivier salad (potatoes, carrots, peas, green beans, tuna, eggs, olives and mayonnaise) » Chicken in sauce » Corn	Cal 875 kcal Prot 24 g H.C. 27 g Lip. 47 g G. 11 g	23rd September » Paella with vegetables » Baked salmon with herbs and lemon » Hummus » Autumn salad with roasted pumpkin and cheese vinaigrette » Fruit	Cal 840 kcal Prot 17 g H.C. 44 g Lip. 37 g G. 6 g
4	26th September » Cream of green peas soup with croutons » Tuna omelette » Sautéed rice with garlic and parsley » Lettuce and olive salad with shredded carrot » Fruit	Cal 703 kcal Prot 15 g H.C. 44 g Lip. 39 g G. 7 g	27th September » Pasta with tomato and basil » Chicken thigh with garlic » Vegetables with pesto sauce » Lettuce and red cabbage » Natural yoghurt	Cal 808 kcal Prot 24 g H.C. 34 g Lip. 40 g G. 11 g	28th September » Castilian beans » San pedro rooster in marinade, baked » Courgette provençal » Lettuce, tomato and olives » Fruit	Cal 658 kcal Prot 23 g H.C. 35 g Lip. 36 g G. 7 g	29th September » Broccoli with bechamel sauce » Baked sausages » Sliced potatoes » Coleslaw » Fruit	Cal 699 kcal Prot 14 g H.C. 27 g Lip. 57 g G. 17 g	30 de septiembre » Milanesa style rice with cooked ham and cheese » Hake meatballs with tomato and oregano sauce » Sautéed spinach » Lettuce, tomato and carrot salad » Fruit	Cal 761 kcal Prot 14 g H.C. 52 g Lip. 32 g G. 6 g

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS



MONTHLY Menu

SEPTEMBER / 2022

- » There are specially prepared menus for gluten intolerance, food allergies, etc.
- » We offer a bland diet daily for children who may feel unwell.
- » All fish has been frozen for a minimum of 72 hours as per food safety standards.
- » Our menus include wholemeal and white bread and the drink will be water.

Week	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1	5th September	6th September	7th September	8th September	9th September
2	12th September <ul style="list-style-type: none"> » Pasta salad » Dice of monkfish with vegetables » Anglerfish dice "à la marinière" » Roasted tomato with herbs » Fruit 	13th September <p><u>JORNADA "FLAVOURS OF THE WORLD"</u></p> <ul style="list-style-type: none"> » Mexican rice » "Tinga" (chicken with onion and Tomato) » Guacamole, tomato and onion » Natural yoghurt 	14th September <ul style="list-style-type: none"> » Trampó mallorquín with white beans » Pork in tomato sauce » Ribs with chimichurri sauce » Sliced carrots » Fruit 	15th September <ul style="list-style-type: none"> » Cream of courgette with croutons » Tuna fish cannelloni » Grilled tuna fish » Cabbage with apple » Lettuce, cucumber and sweetcorn salad » Fruit 	16th September <ul style="list-style-type: none"> » Chickpeas with potato, sausage, bacon » And carrots stew » Vegetable cake with egg » Aubergines and potatoes omelette » Ratatouille » Tomato » Fruit
3	19th September <ul style="list-style-type: none"> » Green beans provençal with ham » 100% Beef burger over mushroom » Sauce » 100% Beef burger with caramelised Onion » Rice with vegetables » Lettuce, tomato and olives » Fruit 	20th September <ul style="list-style-type: none"> » Spaghetti carbonara with coliflor » Cod in green sauce with egg and white Asparagus » Cod to "napolitan" » Baked courgette » Tomato and carrot » Natural yoghurt 	21st September <ul style="list-style-type: none"> » Rioja style lentils » Spanish omelette » Fried eggs » Mushrooms » Lettuce and cucumber » Fruit 	22nd September <ul style="list-style-type: none"> » Olivier salad (potatoes, carrots, peas, Green beans, tuna , eggs, olives and Mayonnaise) » Chicken in sauce » Garlic chicken wings » Corn » Fruit 	23rd September <ul style="list-style-type: none"> » Paella with vegetables » Baked salmon with herbs and lemon » Baked salmon with soy sauce » Hummus » Autumn salad with roasted pumpkin » And cheese vinaigrette » Fruit
4	26th September <ul style="list-style-type: none"> » Cream of green peas soup with Croutons » Tuna omelette » Scrambled egg with bacon and Vegetables » Sautéed rice with garlic and parsley » Lettuce and olive salad with shredded Carrot » Fruit 	27th September <ul style="list-style-type: none"> » Pasta with tomato and basil » Chicken thigh with garlic » Cajun roasted chicken » Vegetables with pesto sauce » Lettuce and red cabbage » Natural yoghurt 	28th September <ul style="list-style-type: none"> » Castilian beans » San pedro rooster in marinade, baked » Baked fish with onions and olives » Courgette provençal » Lettuce, tomato and olives » Fruit 	29th September <ul style="list-style-type: none"> » Broccoli with bechamel sauce » Baked sausages » Grilled pork secret » Sliced potatoes » Coleslaw » Fruit 	30th September <ul style="list-style-type: none"> » Milanesa style rice with cooked ham » And cheese » Hake meatballs with tomato and Oregano sauce » Swedish-style hake meatballs » Sautéed spinach » Lettuce, tomato and carrot salad » Fruit

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group





MONTHLY Menu

SEPTEMBER / 2022

DINNER SUGGESTIONS

- » There are specially prepared menus for gluten intolerance, food allergies, etc.
- » We offer a bland diet daily for children who may feel unwell.
- » All fish has been frozen for a minimum of 72 hours as per food safety standards.
- » Our menus include wholemeal and white bread and the drink will be water.

Week	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1	5th September <ul style="list-style-type: none"> » Oven-roasted chicken wings with honey and orange » Cream of broccoli soup 	6th September <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable and veal moussaka » Spinach and carrot salad 	7th September <ul style="list-style-type: none"> » Hake and avocado salad » Sweetcorn salad 	8th September <ul style="list-style-type: none"> » Cereal-battered chicken nuggets with a yoghurt dip » Coleslaw 	9th September <ul style="list-style-type: none"> » Turkey and sweetcorn "quesadillas" » Chickpea and sunflower seed hummus with crudités
2	12th September <ul style="list-style-type: none"> » Green beans with bolognese sauce and white rice » Multicolour salad 	13th September <ul style="list-style-type: none"> » Roasted gammon with herbs » Steamed broccoli 	14th September <ul style="list-style-type: none"> » Baked eggs in a tomato, basil and cheese sauce » Cream of vegetable soup 	15th September <ul style="list-style-type: none"> » Roasted vegetable omelette » Cucumber and apple salad 	16th September <ul style="list-style-type: none"> » Steamed hake with a soy sauce, garlic and sesame dressing » Mashed potato
3	19th September <ul style="list-style-type: none"> » Fish and avocado "fajitas" » Carrots with a salad dressing 	20th September <ul style="list-style-type: none"> » Textured soya, veal and vegetable Salisbury steaks » Green salad 	21st September <ul style="list-style-type: none"> » Roast pork loin with apple » Rocket and lamb's lettuce 	22nd September <ul style="list-style-type: none"> » Fish stew » Vegetable crudités 	23rd September <ul style="list-style-type: none"> » Grilled chicken » Potato salad
4	26th September <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable hot dogs » Cream of pumpkin soup 	27th September <ul style="list-style-type: none"> » Oven-baked white fish » Basmati rice and apple salad 	28th September <ul style="list-style-type: none"> » Poached eggs with creamed peas » Cottage cheese and walnut salad 	29th September <ul style="list-style-type: none"> » Baked pomfret with caramelised peppers » Green salad 	30th September <ul style="list-style-type: none"> » Minced turkey with potatoes and vegetables » "Gazpacho"

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

Maria Lombillo
Brains International School
C. Maria Lombillo,
5, 28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60